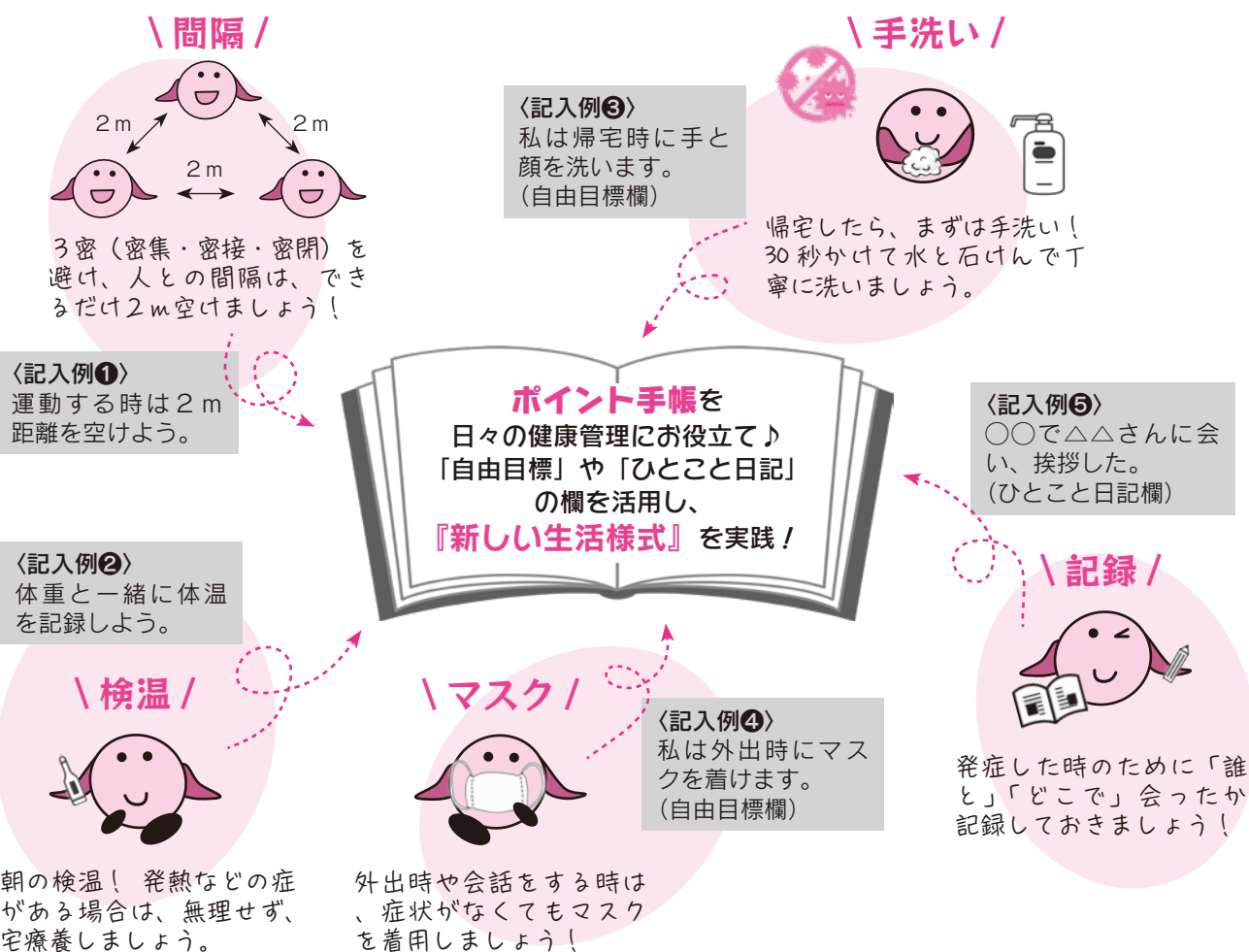


新しい生活様式を定着させるために

つばめ元気がやきポイント手帳のススメ

感染症拡大を防止するために「新しい生活様式」の定着が求められています。「つばめ元気がやきポイント手帳」を活用すれば、『感染拡大防止・健康づくり・素敵な景品 GET』の一石三鳥！一人ひとりができる健康づくりに取り組みましょう。

フェニックス+ 番外編
図 保健センター ☎ 0256・93・5461



手帳の記入例です。実践したら手帳に記入しよう！

「つばめ元気がやきポイント手帳」に手書きで実践項目を加えましょう（右表内のピンク色の文字参考）。毎日記入し、できた項目に○印をつけてください。

ポイントが貯まると、素敵な景品が当たるチャンスあり（マスクもあります！）。さらに、お得な優待カードをもらえる進呈！

つばめ元気がやきポイント事業については、14ページもご覧ください。

	1日(月)	2日(火)
1日1回笑う	○	○
記入例① 運動する（2m距離をとる）	○	
就寝2時間前までに食べ終わる		○
野菜を毎食食べる		○
ご飯を2食以上食べる	○	○
1食は1口30回よくかんで食べる		○
毎食後歯みがきをする	○	
記入例② 体重を測る、体温を測る	○	○
何キロ？	36.2℃、60.0kg	36.5℃、59.7kg
記入例③ 自由目標① 私は帰宅時に手と顔を洗います。	○	○
記入例④ 自由目標② 私は外出時にマスクを着けます。	○	○
記入例⑤ ひとこと日記	■■で△さんに会って挨拶	●●さんが家に来た
1日の○の数	7	8

新型コロナウイルス感染症拡大を1日でも早く終息させるために

『新しい生活様式』を実践しましょう。

新たな感染者の数が限定的となり、市民生活と経済活動の両立が重要となっています。再び感染が拡大しないよう長丁場に備えて、一人ひとりが、今一度気を引き締めていく必要があります。「新しい生活様式」の具体的な実践例が示されましたので、日常生活に取り入れて感染防止に取り組んでいきましょう。

！一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の3つの基本は「①身体的距離の確保」「②マスクの着用」「③手洗い」

- ☐ 人との間隔は、できるだけ2m（最低1m）空ける
- ☐ 遊びに行くなら屋内より屋外を選ぶ
- ☐ 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける
- ☐ 外出時、屋内にいるときや会話をするときは、症状がなくてもマスクを着用
- ☐ 家に帰ったらまず手や顔を洗う、できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる
- ☐ 手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う（手指消毒薬の使用も可）

※高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする



移動に関する感染対策

- ☐ 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える
- ☐ 帰省や旅行は控えめに、出張はやむを得ない場合のみにする
- ☐ 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモする
- ☐ 地域の感染状況に注意する



！日常生活を営む上での基本的な生活様式

- ☐ まめに手洗い・手指消毒
- ☐ 咳エチケットの徹底
- ☐ こまめに換気
- ☐ 身体的距離の確保
- ☐ 3密の回避（密集・密接・密閉）
- ☐ 毎朝の体温測定、健康チェック、発熱またはかぜの症状がある場合は無理せず自宅で療養



！日常生活の各場面別の生活様式

買い物

- ☐ 通販も利用
- ☐ 1人または少人数ですいた時間に
- ☐ 電子決済の利用
- ☐ 計画を立てて素早く済ます
- ☐ サンプルなど展示品への接触は控えめに
- ☐ レジに並ぶときは、前後にスペース

公共交通機関の利用

- ☐ 会話は控えめに
- ☐ 混んでいる時間帯は避けて
- ☐ 徒歩や自転車利用も併用する

娯楽・スポーツなど

- ☐ 公園はすいた時間や場所を選ぶ
- ☐ 筋トレやヨガは自宅で動画を活用
- ☐ ジョギングは少人数で
- ☐ すれ違うときは距離をとるマナー
- ☐ 予約制を利用してゆったりと
- ☐ 狭い部屋で長居はしない
- ☐ 歌や応援は、十分な距離がオンライン

食事

- ☐ 持ち帰りや出前、デリバリーも
- ☐ 屋外空間で気持ちよく
- ☐ 大皿は避けて、料理は個々に
- ☐ 対面ではなく横並びで座ろう
- ☐ 料理に集中、おしゃべりは控えめに
- ☐ お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて

冠婚葬祭などの親族行事

- ☐ 多人数での会食は避けて
- ☐ 発熱やかぜの症状がある場合は参加しない



！働き方の新しいスタイル

- ☐ テレワークやローテーション勤務
- ☐ 時差通勤でゆったりと
- ☐ オフィスは広々と
- ☐ 会議はオンライン
- ☐ 名刺交換はオンライン
- ☐ 対面での打合わせは換気とマスク

問 防災課 防災対策係 ☎ 0256・77・8381

公共施設の開設状況など最新情報は市ホームページを確認ください▶

